13.029 Rizoto zeleninové s tofu syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tofu	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
sójová omáčka			0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
olej	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
cibuľa	0,50	0,42	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
ryža	5,50	5,50	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
koreňová zelenina	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,80
hrášok sterilizovaná b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
syr tvrdý	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	200		230		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Syr tofu nakrájame na kocky, ochutíme sójovou omáčkou, rascou, majoránom, korením, pokvapkáme časťou oleja a necháme 30 minút postáť. Takto upravený syr vložíme do vymasteného pekáča a krátko zapečieme v rúre. Očistenú, umytú cibuľu, nakrájame na drobno a dáme speniť na zvyšnú časť oleja, pridáme prebratú, umytú, odkvapkanú ryžu, hrášok, soľ, opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Očistenú, umytú koreňovú zeleninu nakrájame na kocky a udusíme do mäkka, zmiešame so syrom tofu, a primiešame k hotovej ryži. Pred podávaním každú porciu posypeme postrúhaným syrom.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1309	314	9,52	9,0	3,1	47,1	1,8	140,5	2,2	0,139	0,1	0,1	6,3	1,9
B	1677	402	12,59	11,3	3,7	60,4	2,3	189,2	2,7	0,174	0,2	0,1	8,0	2,5

C	2142	514	15,69	14,4	4,9	77,5	2,9	228,6	3,0	0,227	0,2	0,1	10,5	3,1
D	2437	585	18,37	16,7	5,5	86,9	3,4	279,0	4,2	0,262	0,2	0,2	12,2	3,6